ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з НІР
_____ Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
« 22 » листопада 2021 р.

ПРОГРАМА MINOR

Підвищення спортивної майстерності з боротьби

(назва програми)

Для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Рівень вищої освіти

Спеціальність: для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Шифр, назва спеціальності

Освітня програма: освітньо-професійні програми спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Назва

Обсяг освітньої програми: 24 кредити ЄКТС

Терміни реєстрації на програму: 3-8 семестри, реєстрація на дану програму проводиться відповідно до Положення про порядок реалізації права здобувачів вищої освіти на вільний вибір навчальних дисциплін у ХНУ, перевага надається здобувачам, які мають спортивні розряди.

При опануванні здобувачем означеної програми minor у додатку до диплому про вищу освіту європейського зразка робиться відповідний запис.

Обговорено та затверджено на науково-методичній раді ХНУ:
протокол №3 від 22.11.2021 р.

Мета програми: формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя за допомогою активних занять боротьбою, формування демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції.

Завдання програми: розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти необхідних борцю; вдосконалення вмінь та навичок виконання основних прийомів у боротьбі; розподіл борців за видами (вільного або класичного стилю) та їх спеціалізована підготовка; формування універсальних навичок (soft skills) особи; поглиблення професійних знань, набуття досвіду виконання посадових обов'язків, практичної роботи та професійної діяльності у певній сфері з урахуванням регіональних потреб та потреб суспільства; формування позитивного іміджу Хмельницького національного університету шляхом участі у спортивних змаганнях з боротьби місцевого, регіонального та Всеукраїнського рівнів.

Програмні компетентності	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК2. Здатність використовувати різні види та форми рухової (фізичної) активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК3. Здатність працювати в команді. ЗК4. Здатність планувати та управляти часом. ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК6. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК7. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК4. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК5. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК8. Здатність до безперервного спортивного розвитку.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН01. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН02. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН03. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН04. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів. ПРН05. Здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань. ПРН06. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПРН07. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН08. Аналізувати процеси становлення та розвитку боротьби, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН09. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних,	

фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН10. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН11. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН12. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять боротьбою.

ПРН13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Вид семестрової та підсумкової атестації – залік.

План навчального процесу

№ п/п	Назва дисципліни (освітнього компоненту)	Обсяг, кред. / год	Обсяг навчальної роботи, годин		Семестр	Вид контролю
			аудиторна	самостійна		
1.	Підвищення спортивної майстерності з боротьби попереднього рівня	4/120	51	69	3	залік
2.	Підвищення спортивної майстерності з боротьби початкового рівня	4/120	54	66	4	залік
3.	Підвищення спортивної майстерності з боротьби базового рівня	4/120	51	69	5	залік
4.	Підвищення спортивної майстерності з боротьби спеціалізованого рівня	4/120	54	66	6	залік
5	Підвищення спортивної майстерності з боротьби тренувального рівня	4/120	51	69	7	залік
6.	Підвищення спортивної майстерності з боротьби високого рівня	4/120	54	66	8	залік

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ ПОПЕРЕДНЬОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	3 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни попереднього рівня, має: демонструвати здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; володіти основними технічними навичками борця; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; аналізувати процеси становлення та розвитку боротьби, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: Спортивна термінологія борця. Формування та розвиток базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Ігри та ігрові комплекси з елементами боротьби для оцінювання здібностей студентів до занять боротьбою за такими важливими якостями, як уміння «бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити больові відчуття.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальна) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	4 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни початкового рівня, має: демонструвати здатність оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; показувати навички надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; аналізувати процеси становлення та розвитку боротьби, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Базові технічні елементи борця. Особливості тактичної підготовки у нападі та захисті.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ БАЗОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	5 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни базового рівня, має: демонструвати здатність визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять боротьбою; показувати уміння обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; аналізувати процеси становлення та розвитку боротьби, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Вдосконалення технічних елементів борців у нападі, захисті (маневрування, дотримання дистанції, стійки, виведення з рівноваги, здійснення атакуючих захоплень, проведення комбінації в динамічної ситуації). Розподіл борців за стилями боротьби (вільного та класичного стилю). Тактична підготовка борців у нападі та захисті за стилями боротьби. Основні вимоги правил змагань з боротьби (вільного та класичного стилю).

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	6 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни спеціалізованого рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять боротьбою; аналізувати процеси становлення та розвитку боротьби, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Вдосконалення технічних елементів борців у нападі, захисті (маневрування, дотримання дистанції, стійки, виведення з рівноваги, здійснення атакуючих захоплень, проведення комбінації в динамічної ситуації). Тактичне мислення та його складові. Основні жести судді. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ ТРЕНУВАЛЬНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	7 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни тренувального рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Вдосконалення технічних елементів борців у нападі, захисті (маневрування, дотримання дистанції, стійки, виведення з рівноваги, здійснення атакуючих захоплень, особливості дій борця у партері, проведення комбінації в динамічної ситуації). Психічна стійкість борця в умовах напруженої змагальної діяльності, Моделювання змагальної та тренувальної діяльності. Особливості діяльності судді.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З БОРОТЬБИ ВИСОКОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	8 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни високого рівня, має: демонструвати вміння здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: Удосконалення техніко – тактичних дій борців (вільного та класичного стилів). Удосконалення технічної підготовки борців. Психічна стійкість борця в умовах напруженої змагальної діяльності. Психологічна готовність борця. Моделювання змагальної діяльності. Особливості діяльності судді. Організація та проведення турнірів з боротьби.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для спортивних шкіл, для спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К:РНМК,1999. 90с.
3. Демінскій О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
6. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Мозолюк О.В.